

Утверждаю:

Директор

ООО "ККДП" ЮЖНЫЙ "



_____/ И.А.Ларионова /

« 01 » апреля 2022 г.

Примерное двухнедельное меню
рациона питания, витаминизации для детей (ОВЗ)
учащихся общеобразовательных учреждений
Красноармейского района
Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

№	Наименование блюда	МССБ порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Зав	Завтрак																		
ПР	Сыр сливочный	75	1,6	4,23	0,6	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	1,5	0,12	0,00	0,00	0,00
175	Каша овсяная из риса и	250/5	3,57	3,64	16,16	11,6а	0,06	0,06	0,33	15,21	0,09	104,4а	7,50	85,41	20,0а	0,43	23,13	1,4	17,8а
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	14269	0,04	0,13	0,32	13,27	0,00	171,2л	1105	10103	260	0,62	7,92	176	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,06	0,00	0,00	0,09	270	12	195	4,1	0,33	0,06	1,8	7,35
Итого за Завтрак		303	11,21	11,84	56,35	377,6	0,12	0,3	0,66	58,81	0,12	3036	2850	311	647,а	1,8	3201	4,6	51,41
Обед																			
ПР	Курочка тушеная	60	1,2	5,4	5,1	3,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,5	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	0,61	164,4	0,00	248,0	34,53	36,4т	16,09	0,59	59,46	3,06	13,93
278	Тефтели тушеные в соусе	50/30	6,21	14,92	11,99	20,06	0,12	0,05	2	0,04	0,00	50,06	16,86	81,83	8,3а	0,3	3а,2	1,0	7,1
202/30	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	3,4	3,91	32,22	385,6F	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,9/	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
342	Компот из свежих яблок + С Витамин	200	0,16	0,16	2,4	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,2	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	195	4,1	0,33	0,06	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,06	14,64	7,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	195	474	141	11	0,00	8,27	4,35
Итого за Обед		276	19,33	30,4	312,8E	803,27	0,37	0,43	18,36	160,6	0,34	547,7	129,2	59,1	62,2	5,3L	152,5C	15,61	57,59
Витаминизация																			
ПР	Салат фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	28	28	16	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	16	0,56	0,00	0,00	0,00
ИТОГ за день		1280	30,74	42,42	173,3	1199,33	0,51	0,73	20,52	328,75	0,46	851,3	417,1	572,9	118,0	7,71	184,64	20,57	109

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	60/350	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
1/803	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,13	37,2	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		504	17,11	26,71	60,7	545,25	0,19	0,21	1,76	28,96	0,6	203,9	29,52	237,84	99,83	4,87	57,36	4,71	20,32
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,66	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,04	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,38	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
1/171	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,35	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,36
Итого за Обед		771	23,97	22,76	106,47	725,83	0,33	0,51	12,3	187,06	0,35	672,57	183,82	363,71	96,3	6,63	219,8	55,5	147,87
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г, т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1276	39,28	49,51	171,58	1289,48	0,54	0,72	14,86	216,02	0,95	876,47	246,14	604,35	197,13	12,06	275,16	60,21	168,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Катег

ний
ЭВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичесая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные ве					F		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	1,17	7,04	37,78	250,2	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	188,81	111,63	106,79	80,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		510	15,17	13,69	95,81	574,56	0,2	0,39	1,17	43,29	0,16	406,32	274,14	277,28	61,35	2,48	53,98	5,8	53,99
Обед																			
11	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	61,5	0,02	0,01	2,32	0,00	0,00	84,39	22,3	30,64	7,45	0,45	71,93	0,26	15,82
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
253	Жаркое из от мяса птицы	200	11,37	4,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0,30	681,31	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
48 (АК)	ком пот из пшеницы * вуп шип	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	10,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		726	18,85	25,09	90,5	637,67	0,33	0,52	22,13	193,18	1,83	1234,11	126,34	295,11	83,49	4,76	206,77	18,94	218,63
Витаминизация																			
338	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1356	34,4	39,16	195,62	1254,41	0,55	0,93	27,1	239,32	1,99	1859,64	413,86	581,48	152,28	9,05	262,42	24,99	279,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьные ОВЗ

№ реп.	Продукты, наименование блюда	Масса г	Пищевые элементы (г)		Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Na	Cl	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	0,02	0,02	4,65	0,67	0,00	124,77	43,68	26,0	13,0	0,0	3,1	0,33	10,0
00/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	0,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	1,1	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,90	5,6	10,7
202/30	Мясо курицы отварное с овощами	150	5,4	3,9	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,07	54,72	0,00	14,3а
113/Ас	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,1	0,00	0,00	12,80	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,2	0,1	0,00	0,00	48
ПР	Медовые лепешки	30	2,28	0,24	14,6	70,32	0,03	0,06	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,86	1,8	3,35
Итого за завтрак		540	17,98	18,85	89,33	598,89	0,16	0,17	19,44	33,8	8,4	209,57	127,26	171,0	36,94	2,85	95,74	7,3	144,58
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,0	0,02	0,02	1,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,3	0,0	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,52	8	9,56	87,52	0,03	0,04	9,0	4,3	0,00	239,2	52,15	40,16	18,87	0,84	39,4	1,1	18,36
368	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	367	100,9	80,58	21	1,21	13	0,56	113,3
1/198	Пюре из овощей с маслом	150	13,43	4,25	31,32	221,5	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	375,29	200,2*	65,08	416	65,9а	10,2	18,37
10D8	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	9,94	0,00	0,00	256	0,18	0,00	2165	6,11	3,06	1,8	16	0,01	0,00	141
ПР	Медовые лепешки	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,06	27,91	12	19,5	4,2	0,33	0,86	1,8	3,35
ПР	Медовые лепешки	30	2,5	0,99	14,64	71	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	35	195	4,4	141	1,17	0,00	6,2	4,35
Итого за обед		777	28,0	27,42	310,0	60,3	0,7	0,52	27,07	185,3	0,33	078,35	197,8	407,9*	124,2	8,65	229,0	21,5	62,8
Витаминизация																			
338	Пюре	200	1,8	0,4	10,2	75,6	0,06	0,06	120	16	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34
Итого за витаминизацию		200	1,8	0,4	10,2	75,6	0,08	0,06	120	16	0,00	394	68	36	26	0,6	4	1	34
Итого за день		1512	47,8	46,67	216,5	1481,79	1	0,75	386,61	235,1	8,82	1720,0	303,0	620,0	187,2	12,04	232,7	30,23	241,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьные ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порция	Пищевые вещества г				энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			У	Ж	Б	В		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Be
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
10	Салат из зеленого порошка консервированно	60	1,85	3,26	4,01	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,50	0,78	0,16	0,03	1,64
234	Котлеты из говядины с соевым соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,4	1121,5	81,58	22,4	0,71	43,85	3,16	205,46
J/312	Гюле картофельное с маслом растительным	1Ю	2,44	3,51	18,68	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	7	16,14	85,76	25,65	1,04	58,44	0,31	33,86
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,09	612б	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	2058	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	228	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,08	278	12	165	4,2	0,33	0,06	18	735
Итого за Завтрак		540	13,77	13,77	64,68	485,58	0,32	0,23	16,22	47,9б	5,5	785Э	367	*J2,	8F,94	Э,02	103,4	73	4&34
Обед																			
71	Овощной суп	25	0,2	0,03	0,65	5,4	0,0\	0,00	2,5	0,02	0,00	0,00	3,75	10,5	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	2M/1	2,75	2,44	19,75	111,56	d,06	0,05	7,3	201,4	0,00	3B1,0	22,37	56,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
9/Y56	Колбаса отварная с сосисками	50/50	7,28	12,44	3,51	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	61,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00
30s	Рис отварной с маслом растительным	150	3,1s	3,3	3в,4	163,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,20	14,57	73,73	24,06	0,55	106,	0,04	23,88
346	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,3-6	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	30,9B	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,06	278	12	19,5	4,2	0,33	0,00	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,69	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73\$	195	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		766	18,04	16,82	120,1	736,87	0,35	0,4	11,37	26.	0,4	5387	1395	3050	83,87	4,24	181,7	1137	63,76
Витаминизация																			
За9	Горький чай	200	1	0,00	1B,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,0D	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1526	33,51	33,53	203,	1252,46	0,69	0,63	31,59	274,91	5,9	324,Д	S20,6	531,S	15981	8,48	265,11	1g,67	312,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ввз

№ рец	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества fr,			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	*	*	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	26	388	2,05	38,6	108,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	6	0,53	0,00	0,00	0,00
1 з	Квас из соломенной геркулесовой	350/5	0,8	6,72	43,81	301,92	0,21	0,2	0,65	30	0,07	0,34	2,91	2,5	7,14	1,6	48	16,23	43,0
383/As	Кисель + С Витамин	200	0,00	0,00	18,33	130,12	0,00	0,00	128,6	6	84	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	48
ПР	Хлеб пшеничный	30	228	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,09	3,79	12	105	4,2	0,33	0,00	1,6	4,35
Итого за завтрак		510	13,96	126,15	1,00	1083	0,26	0,8	13,5	36	8,56	3,33	31,7	29,8	86,56	2,85	48,96	18,03	36,05
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	25,38	15,4	11,53	6,61	2,1	1,04	0,26	7,74
8 Z	СУП картофельный с дынькой консервами с зеленью	150	28,86	5,4	12,23	114,96	0,08	0,05	6,78	25,71	1,12	34,42	34,88	7,71	23,23	0,2	6,25	0,28	31,71
278	Тефтели тушеные в соусе	50	6,21	14,02	11,60	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,06	16,86	81,83	8,34	1,03	36,9	0,78	14,81
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,16	6,27	22,88	168,1	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,86	12,9	31,15	7,8	2,6	54,08	2,21	8,61
342	Компот из свежих яблок + С	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,6	6,13	3,84	3,15	0,64	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	195	4,2	0,33	0,86	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,89	14,64	70,32	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	7,35	19,51	14,74	14,1	1,17	0,00	0,27	4,35
Итого за обед		530	10,51	13,47	1,34	1005	0,6	0,51	13,13	26,0	0,22	98,07	111,46	55,4	136,4	6,7	11,3	1,4	11,1
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,4	0,4	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	38	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за витаминизация		1	0,2	0,4	0,4	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	38	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1040	60,8	41,3	238,5	1429,28	0,78	0,82	28,47	297,0	10,82	131,21	43,3	29,8	326,6	12,2	206,2	32,7	19,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники ОБЗ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые элементы (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (+мг)							
			б	ж	у		В1	В2	С	А	О	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икка каоачковая	60	1,2	54	51	73,8	0,01	0,00	4,2	0,01	0,00	0,00	246	22,2	6	0,42	0,00	0,00	0,00
268	Биточки из мяса с соусом	5050	74	1374	1295	20167	0,27	0,08	4g	0,0	0,00	19,76	32,55	83,07	10,11	1,45	1,04	0,01	10,2a
202/30	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,2b	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	7,9	0,12	0,97	54,7b	0,00	14,33
377	Чай с лимоном	20033,5	0,22	0,05	1508	61,79	0,00	0,01	0,56	1,8	0,035	25,32	589	3,85	4,1g	0,8	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	7032	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	27,6	12	19,5	0,3	0,33	0,09	1b	73s
Итого за Завтрак		644	10,6	7,4	80,33	185,67	0,37	0,15	6,22	6,93	0,44	128,88	8096	180,51	33,35	3,65	5672	1,84	3333
5/	Салат из овощей	60	0,05	3,71	3,8	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	19,81	22,73	1	12,19	0,68	35,36	0,03	1,64
88	Салат "Оливье"	25/5'1	1,5a	4,93	6,8	6,7	0,04	0,04	10,61	164,4a	0,00	248,01	34,53	36,41	16,06	0,56	5u,46	3,66	13,93
zse	Желе по-домашнему из отварного	200	0,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,3-8	2,22	0,00	396,2	19,1	15,8	28,48	2,07	49,03	0,34	56,65
386	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,24	18,76	7032	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,6	12	16,5	42	0,33	0,09	18	735
ПР	Хлеб ржанок	30	2,55	0,69	14,6^	37,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	235	195	47,4	141	117	0,00	9,27	4,3b
Итого за Обед		126	18,08	20,66	78,58	64395	0,5	0,33	11,4	156,54	0,33	138,5	121,8F	282,1.	83,01	544	1448	15,1	73,92
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2B	2,8	16	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	28	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Ж ОГО ЗА ДЕНЬ		1221	34,9g	33,04	122,7g	1207,0	0,89	0,68	48,6g	173,5/	0,77	267,4	215,6	47,5	115,6g	6,95	20a,5	36,64	1725

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	56,22	0,00	6,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250.°S	7,05	7,19	49,91	292,55	0,07	0,17	0,65	30	0,07	198,44	140,32	171,61	39,34	0,65	45,78	2,24	46,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,37	0,07	6,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		305	14,01	17,35	94,38	590,1	0,18	0,43	1,17	70,29	0,32	421,94	270,06	307,01	75,61	2,22	54,98	6,49	73,97
Обед																			
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	7,11	15,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
1/171	Каша перловая с маслом раст	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0,00
48 (АК)	К мпот из изюмб + витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,6s	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,31
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	71,7	0,03	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	18,04	26,48	110,7	753,51	0,47	0,47	10,06	282,58	1,83	719,2	110,87	327,99	72,07	4,92	165,69	23	87,1b
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1277	32,25	43,87	209,12	1362,01	0,67	0,9	12,03	352,87	2,15	141,14	383,73	637,8	149,28	7,7	220,67	28,49	161,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 0

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	МаССа порции	Пищевые вещества (г)			Энерг<- *нчес<к<ва ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минерально веществв (мг)							
					у		ВJ	В*	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	J	Se	•
1	2	3	4	5	6	7	В	6	10	11	12	13	14	15	16	1	18	19	30
10	Галат из Зеленого порошка консервированного	60	1,85	4,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,3	0,00	8,72	13,0	38,42	11,59	0,18	0,16	0,03	1,64
261	Плов с отварным мясом птицы	200	12,7	18,1	37,2	334,38	0,08	0,00	2,77	261,60	0,00	180,95	31,28	36,02	1,32	108,88	3,66	139,26	
1008	Чапирог молочный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,36	0,16	0,00	21,65	6,1	4,06	16,2	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,50	83,29	0,00	0,13	0,00	0,00	0,12	37,20	16	26	5,6	0,44	1,20	2,4	9,8
Итого за Звтрак		500	11,72	21,2	86,32	611,64	0,19	0,21	10,02	301,1	0,12	245,66	64,3	221,6	57,85	2,7	110,33	8,15	152,67
Обед																			
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	1,66	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00
	Рассольник Ленинградский на урином бульоне со сметной	200/5	2,12	3,38	13,67	84,36	0,07	0,05	5,72	264,7	0,00	325,63	31,36	63,47	21,72	0,79	3,68	2,2	25,1
220	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,8	0,12	46,91	5,14	148,2	40,03	0,77	135,8	1,74	394,55
1/312	Пюре «картофельное с маслом»	150	2,44	3,51	18,88	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	50,4	16,1	65,75	25,05	1,04	58,44	0,31	33,86
83/As	Кисель + С из 7 мин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	0,00	0,00	36,2	0,00	0,22	0,01	0,00	0,00	4,8
ПР	Мед пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	1,00	0,00	0,08	27,9	12	19,5	4,2	0,31	0,46	1,8	7,35
UP	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	10,5	47,3	14,1	1,17	0,00	0,27	4,35
Итого за Обед		740	21,06	17,2	117,8	696,68	0,35	0,52	32,25	636,8	0,18	288,5	114,9	366,8	111,2	4,3	198,88	22,32	470,01
Витамнизация																			
338	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	356	0,08	0,06	120	10	0,00	394	68	48	28	0,9	4	1	34
Итого за Витамнизация		200	1,8	0,4	16,2	356	0,08	0,06	120	18	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34
Итого за день		1440	0,58	3,32	220,4	1386,92	0,62	0,7	116,2	1080,0	0,12	341,1	282,0	634,4	195,0	8,03	33,2	31,4	356,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2d11 года Могильный/И.М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Мг неорганических вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,2e	0,Е8	o,00	136,4	35,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,06	1,4	0,04	0,03	20,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	6,56	12,23
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	6,16	6,27	22,88	169,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	15,50	23,52	69,72	565,84	0,42	0,27	3,68	1,55	0,12	350,47	96,83	245,1	104,38	5,65	130,25	4,92	38,52
Обед																			
39	Салат овощной с курицей и морковью	60	0,91	3,74	5,12	37,78	0,03	0,32	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
243/759	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,03	46,29	14,57	73,79	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,3В	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,08	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	49,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		774	20,38	26,81	119,23	799,86	0,29	0,42	8,8	487,43	0,4	597,58	158,78	332,12	97,45	4,99	217,34	13,17	69,31
Витаминация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1312	36,15	50,37	192,99	1384,1	0,73	0,69	13,28	488,98	0,52	948,05	258,41	580,02	203,43	11,2	347,09	18,09	307,83